

# Athlé Lauragais Olympique

Pour aller à l'essentiel !

## Novembre 2024

## Infos Catégories CA et plus âgées



Les informations mensuelles d'Athlé Lauragais Olympique se scindent en deux livrets :

- Les informations concernant chacun des groupes de catégories d'âges ayant à respecter les mêmes règles de la FFA (présent livret)...
- Les informations générales, qui décrivent la vie du club, conseillent, approfondissent les règles de l'athlétisme et ses méthodes d'entraînement.

Des informations ciblées à court terme rappellent les rendez-vous les plus importants

### Table des matières

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
Repères		2
Résultats août		3
Manifestations à venir		
Horaires d'entraînement		

### Ce mois-ci

Début de la saison hivernale (salle et cross)



Organisation 31<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut

### Le mois prochain

Des championnats

Les vacances de fin d'année et pas que...



Correspondant :  
Daniel Rousseau  
Tél : 06 87 91 11 54

Internet : <https://www.athle-lauragais-olympique.com/>  
Courriel : [athlelauragaisol@gmail.com](mailto:athlelauragaisol@gmail.com)  
N° Siret : 441 447 323 00029



Repères pour trouver ce qu'on cherche :				légende (principe, couleurs et sigles utilisés)			
<p>Dans ce qui suit, il est fait référence à tous types de manifestations auxquelles participent les athlètes en dehors des séances d'entraînement (réunions, courses sur route, compétitions sur piste, en salle ou en milieu naturel : c'est généralement précisé dans la colonne « manifestation »...).</p> <p>Ces manifestations diffèrent par ailleurs selon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les catégories d'âge auxquelles elles s'adressent.</li> <li>• Le niveau de performance qu'on espère y trouver (Simple rencontre ou Animation (indiqué par une lettre))</li> </ul> <p>Ces niveaux peuvent donner lieu dans la colonne « niveau » à une couleur de fond pour un :</p>				label	rouge	championnat	violet
				o Pour un championnat, la couleur de fond des autres colonnes dépend de la zone d'où viennent les participants :			
Département		bleu	Région	orange			
Nation		blanc	International	jaune			
La couleur des lettres indique si les manifestations sont programmées (noir ou blanc selon que le fond est sombre ou clair, voire sur fond blanc, simplement prévues (rouge) ou en discussion (bleu).				Présentation habituelle : ce qui est programmé			
				Niveau Champ <sup>t</sup>		D	
				Pas Championnat		D	
				Dép 31, 32, 82		D	
				Rég Occitanie		R	
				National FFA		N	
				International		I	
Types manifestations				A= «Animation»		F= «Formation»	
				R= «Réunion»		S= «Stage athlètes»	
				X= «Compétition»			
Sigle		Autre sigle		Catégorie		Athlète né(e)	
				(Saison 2024 2025)		de à	
CA		U18		Cadet(te)		2008 2009	
JU		U20		Junior		2006 2007	
ES		U23		Espoir		2003 2005	
SE				Sénior		1991 2002	
MA				Master		1990 et avant	
A partir de 35 ans, les masters ont aussi des sous-catégories par tranches de 5 ans (M0, M1, M2, etc)							
Date				Manifestation			
Lieu				Niveau			
Résultats				CA et plus d'octobre 2024			
Di 13 octobre				10km et Semi			
Tournefeuille(31)				R			
<p>10 km : 80<sup>ème</sup>, Damien BEAURY est 54<sup>ème</sup> SEM en 38mn23s</p> <p>189<sup>ème</sup>, Eric MENARD est 3<sup>ème</sup> M3M en 38mn23s</p> <p>197<sup>ème</sup>, Véronique LEBLOND est 1<sup>ère</sup> M4F en 44mn14s</p> <p>505<sup>ème</sup>, Anissa ZAUCHE est 31<sup>ème</sup> M0F en 51mn52s</p> <p>873<sup>ème</sup>, Anissa ZAUCHE est 31<sup>ème</sup> M0F en 1h04mn27s</p> <p>874<sup>ème</sup>, Jean Pierre RAOUL est 4<sup>ème</sup> M8M en 1h04mn27s</p> <p>Semi-marathon : 41<sup>ème</sup> Lionel DUPUY est 4<sup>ème</sup> m2m en 1h21mn49s...</p>							
							
				légende (lieux d'entraînements)			
				(*),(**)			
				(**)			
				Attention, voir annotations ci-dessous			
				Dans la présentation des horaires,			
				Les lieux surlignés en jaune sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.			
				Les lieux surlignés en vert sont les lieux de rendez-vous en été seulement.			
				Les lieux surlignés en bleu sont les lieux de rendez-vous en hiver seulement			
				Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.			
				Entraînements des CA et catégories plus âgées			
				Période du 10 septembre au 23 octobre			
				Horaires ( Quand Où Pour qui et Quoi )			
				MARDI de 18 heures 30 à 20 heures			
				Au stade municipal de Revel			
				Course à pied avec Jean Pierre RAOUL			
				Toutes activités avec Kévin BENALI et Eric MENARD			
				MERCREDI de 18 heures à 19 heures 30			
				Au stade municipal de Revel dans la salle omnisports N°1 de Revel			
				Pour les CA et JU *			
				Epreuves techniques et Préparation Physique Générale avec Daniel Rousseau			
				JEUDI de 18 heures 30 à 20 heures			
				Course à pied avec Jean Pierre RAOUL			
				JEUDI de 20 heures à 22 heures			
				Dans la salle omnisports N°2 de Revel et autour			
				Epreuves techniques et Préparation Physique Générale avec Daniel Rousseau			
				DIMANCHE de 09 heures 30 à 12 heures			
				Au stade municipal de Revel ou sur site naturel ou sur route			
				Course à pied avec Jean Pierre RAOUL			
				Attention ; les lieux indiqués sont les lieux de rendez vous en début d'entraînement ; tout ou partie de l'entraînement peut être déplacé en cours de séance.			
				* avec le groupe des BE MI			

Calendrier				CA et plus principales manifestations à venir			
Date	Manifestation	Lieu	Niveau	CA à MA	Voir détails page précédente	2009	et avant
Di 03 novembre	TBZ Trail de Baziège	Baziège (31)	D				Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes)
Di 10 novembre	Toulouse metropole run experience	Toulouse (31)	R				Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes)
Di 10 novembre	Cross Jean Vidal	Lescure d'Albi (81)	R				
Di 17 novembre	Cross René Arcuset	Montauban (82)	N				Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes)
Di 24 novembre	Cross Hubert André	Carmaux (81)	N				
Di 01 décembre	Cross A632	Plaisance du Touch (31)	R				Athlè Lauragais Olympique sera représenté (contrôle antidopage)
Sa 07 décembre	Ch Dep Lancers longs 31 32 82 CA et +	Appel à Candidature	D				
Di 08 décembre	Cross de Muret	Muret (31)	R				Athlè Lauragais Olympique sera représenté
Di 08 décembre	Ronde (10 et 5km)	Ramonville (31)	D				
Di 08 décembre	Ch Europe de cross-country	Antalya (Turquie)	I				Du haut niveau à voir...
Di 15 décembre	Cross de Blagnac	Blagnac (31)	R				
Di 15 décembre	Ronde des eoliennes	Roumens (31)	D				
Sa 28 décembre	Trail de la via romana occitana	Lavaur (81)	D				
Sa 11 janvier	Ch Dep CA JU ES Ttes Cat Salle 31 32 82 (Les Masters participent en Séniors)	Fronton (31)	D				
Di 12 janvier	Ch Dep 31 Cross Country	Auterive (31)	D				
Sa 18 janvier	Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82	Fronton (31)	D				
Sa 18 Di 19 janvier	LAO EC Salle	Bompas (66)	R				
Sa 25 janvier	Meeting Perche Haies Satuc	Toulouse Stade U (31)	D				
Sa 25 Di 26 janvier	LAO Ca Ju Es Salle	Tarbes (65)	R				
Di 26 janvier	¼ finale France cross	Cagnac les Mines (81)	R				
Di 26 janvier	Ronde Givree Auchan	Castres (81)	D				

